



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского  
языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**192281, г. Санкт-Петербург,  
ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4  
т/ф (812) 778-21-31  
ИНН 7816167751 КПП 781601001**

**РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА  
К УТВЕРЖДЕНИЮ**

Решением Педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 553  
\_\_\_\_\_ А.А. Судаков  
31 августа 2022 г.

**С учетом мнения Совета родителей  
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.**

**Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
направление «Спортивно-оздоровительное»  
для учащихся 3 класса**

**Учитель М. Г. Плеханова**

**Санкт-Петербург – 2022 г.**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Общая характеристика курса	5
1.4.	Место курса в учебном плане	7
1.5.	Планируемые результаты освоения	7
1.6.	Содержание программы	9
2.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса	10
3.	Календарно-тематическое планирование	11

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная база**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (для I - IV классов),
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,»,
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при 4 реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»,
6. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
7. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022 - 2023 учебный год»,
8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных

пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,

9. Уставом ГБОУ СОШ №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

10. Учебным планом НОО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2022-2023 учебный год,

11. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

## **1.2 Цели и задачи**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе программы курса «Подвижные игры», автор О.С. Махмадалиева.

**Целью программы** является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;

2. укрепление опорно-двигательного аппарата;

3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

4. развитие морально-волевых качеств учащихся;

привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;

6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;

7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### **1.3 Общая характеристика курса.**

Программа «Подвижные игры» предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 6 до 10 лет, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

#### ***Программа направлена на:***

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

#### ***Новизна программы***

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

#### ***Актуальность и педагогическая целесообразность***

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным (В.П. Филин, С.М. Войцеховский, Ю.Н. Вавилов, В.К. Науменко, М.Я. Набатникова). Так, олимпийский чемпион Ю. Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

#### **1.4 Место курса в учебном плане.**

Программа «Подвижные игры» предназначена для учащихся 3 классов, по 1 часу в неделю (34 часа в год).

#### **1.5 Планируемые результаты.**

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **1.6 Содержание программы.**

### **Третий год обучения**

После окончания *III года обучения* учащиеся

#### **научатся:**

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;



- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления

### **Могут научиться:**

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
- оказывать первую доврачебную помощь

## **2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса.**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.

3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.

4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.

5. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

**Оборудование и инвентарь:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, веревки.

**Методическое обеспечение:** игры, эстафеты, беседы, считалки.

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Форма организации деятельности	Дата
1.	Введение. «Стань правильно», «Карлики и великаны».	1	Беседа по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
2.	«К своим флажкам», «Запрещенные движения».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
3.	«У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
4.	«Фигуры», «Флюгер».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
5.	«Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
6.	Личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	1	Беседа. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
12.	Твой организм. «Кот проснулся»	1	Беседа. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
13.	Веселые старты с предметами.	1	Эстафеты.	Беседа. Игры	
14.	«Пустое место, «Кот идет».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	
15.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
16.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
17.	«Пятнашки», «Зима- лето».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	
18.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	1	Беседа по технике безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Правила игры. Проведение игры. Эстафеты.	Беседа. Игры	
19.	«Колдунчики», Пчелки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
20.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	
21.	«Стая», «Быстро по местам».	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.	Беседа. Игры	

22.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
23.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
24.	«Проведи», «Пчелки».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
25.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
26.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
27.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
28.	«Волк во рву», «Пустое место».	1	Беседа по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
29.	Закаливание организма. «Кошки - мышки».	1	Беседа. Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
30.	«Воробушки», «Берегись, Буратино».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
31.	«Летает - не летает», «Статуя».	1	Правила игры. Проведение игры.	Беседа. Игры	
32.	Повторение изученных игр	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Беседа. Игры	
33.	Повторение изученных игр.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	Беседа. Игры	
34.	Повторение изученных игр.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов	Беседа.Игра	